

МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ЗАНЯТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТБОЛІВ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

А.С. Коханчук, Т.Є. Яворська

Лікувальна гімнастика з використанням фітболів (футбол-гімнастика) являє собою сучасний інноваційний засобом фізичного виховання, що спрямований на профілактику та корекцію порушення постави у дітей дошкільного віку [5].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що чимало фахівців, зокрема А.А. Зайцев; О.Н. Моргунова; Н.В. Жданкіна; Г.В. Каштанова тощо, вивчали проблему профілактики та корекції порушень постави дошкільнят засобами фізичного виховання, водночас, вивчення питання механізму оздоровчої дії занять лікувальної гімнастики з використанням фітболів на організм дітей дошкільного віку потребує наукового вивчення та обґрунтування. Отже, актуальність обраної теми дослідження зумовлена гостротою проблеми здоров'я дітей дошкільного віку та необхідністю пошуку сучасних оздоровчих технологій.

Метою статті було вивчити механізм оздоровчої дії занять лікувальної гімнастики з використанням фітболів на організм дітей дошкільного віку.

У результаті проведеного педагогічного експерименту, було визначено, що завдяки загальнозміцнюючим, оздоровчим та лікувально-профілактичним заняттям лікувальної гімнастики з використанням фітболів покращується дихання, зміцнюється серцево-судинна система, тренується вестибулярний апарат, покращується координація рухів, підвищується рівень фізичного розвитку, а також знижується загальна захворюваність дітей дошкільного віку.

Таким чином, заняття лікувальної гімнастики з використанням фітболів зміцнюють здоров'я, формують правильну поставу, регулюють психоемоційний стан та гармонійно розвивають дітей дошкільного віку.